

ICEBREAKERS



www.andremolero.com.br

ICEBREAKERS



COMO TRAZER ENGAJAMENTO EXPLICAÇÃO DA NEUROCIÊNCIA E PSICOLOGIA

No mundo da comunicação, os icebreakers são ferramentas valiosas usadas para quebrar o gelo em reuniões, workshops, e até em encontros sociais, permitindo que os participantes se sintam mais à vontade, engajados e conectados. Através da lente da neurociência e da psicologia, podemos aprofundar nossa compreensão sobre o que torna os icebreakers eficazes e como podemos maximizar seu impacto. Aqui estão cinco princípios-chave para guiar a criação de icebreakers que não só capturam a atenção, mas também estimulam uma participação significativa e conexão.

O Efeito da Novidade

Nosso cérebro é programado para responder a novidades. Quando somos expostos a algo novo, o sistema de recompensa do cérebro é ativado, liberando dopamina, o que nos faz sentir curiosidade e prazer. Ao introduzir icebreakers que apresentam uma abordagem única ou um elemento surpreendente,

you can capture the attention of participants from the beginning, making the environment more receptive for learning and interaction.

Curiosidade como Gatilho

Curiosity is a powerful human motivator. It is the desire to explore and obtain new knowledge that leads to greater involvement. By developing icebreakers that provoke questions or challenge participants' assumptions, you stimulate curiosity, encouraging them to engage more deeply with the content and with each other.

A Regra dos 10 Minutos

Research suggests that the capacity for attention and retention of information in adults can begin to decline after 10 minutes of continuous exposure to a single stimulus. Integrating icebreakers or transitions every 10 minutes can reengage the brain, refreshing attention and facilitating a better absorption of the presented content.

Conexão Emocional

Establishing an emotional connection can significantly improve communication effectiveness. When participants feel emotionally engaged, they are more likely to retain information and feel part of the group. Icebreakers that share personal stories, challenges, or successes can create a sense of empathy and cohesion among participants.

Participação Ativa

A aprendizagem é mais efetiva quando os participantes estão ativamente envolvidos no processo. Icebreakers que incentivam a participação ativa, seja através de jogos, discussões em grupo ou atividades práticas, promovem uma experiência de aprendizado mais rica e memorável. Essa participação ativa não só ajuda na retenção de informações, mas também fomenta um ambiente colaborativo e inclusivo.

ICEBREAK

PAPEIS NA VIDA



Objetivo:

A dinâmica "Papéis da Vida" tem como finalidade promover a reflexão sobre os diversos papéis que desempenhamos em nossa vida, tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Ao reconhecer e compartilhar esses papéis, o objetivo é criar uma conexão mais profunda entre os participantes e estimular o engajamento, mostrando como cada um de nós atua de maneiras distintas de acordo com os contextos e as relações que estabelecemos.

Instruções:

Preparação: Providencie papéis e canetas suficientes para todos os participantes. Crie um ambiente acolhedor e de respeito mútuo, onde todos se sintam seguros para compartilhar suas experiências e reflexões.

Introdução: Explique o propósito da dinâmica e enfatize a importância de cada papel que desempenhamos em nossa vida. Mencione que essa atividade é uma oportunidade para reconhecer e valorizar a diversidade de experiências e perspectivas dentro do grupo.



Execução:

Peça a cada participante que reflita sobre os diferentes papéis que desempenha em sua vida, seja como pai, mãe, filho, filha, colega de trabalho, amigo, entre outros.

Instrua-os a escrever cada papel em um pedaço de papel separado.

Depois que todos tiverem finalizado, solicite que compartilhem alguns desses papéis com o grupo, explicando brevemente o que cada um representa para eles.

Encoraje os participantes a falar sobre como eles se adaptam e mudam seu comportamento e atitudes de acordo com cada papel.

Interação: Após todos terem compartilhado, promova um momento de diálogo onde os participantes possam expressar sentimentos ou descobertas comuns que emergiram durante a dinâmica.

Reflexão

Conclua a atividade com um momento de reflexão coletiva. Incentive os participantes a pensar sobre as seguintes questões:

Como a conscientização sobre os diferentes papéis que desempenhamos pode afetar nossa compreensão sobre nós mesmos e sobre os outros?



De que maneira podemos aplicar as percepções obtidas nesta dinâmica para melhorar nosso desempenho em cada um desses papéis?

Como essa atividade impactou sua percepção sobre a importância da empatia e do respeito pelas experiências alheias?

Destaque que, reconhecendo a multiplicidade de papéis que cada um desempenha, podemos nos tornar mais empáticos e compreensivos com as diversas realidades e desafios que as pessoas enfrentam em seus diferentes contextos de vida. Esta dinâmica não apenas fomenta a conexão e o engajamento entre os participantes, mas também amplia nossa capacidade de valorizar e aprender com as diversas perspectivas e experiências dentro de um grupo ou equipe.

QUER APRENDER MAIS?

Conheça meu Workshop



- Framework Completo
- Domine quando, como e onde fazer icebreakers

